HYGIENISME



Un peu d'histoire...

QU'EST-CE QUE L'HYGIÉNISME ?

L'*hygiénisme* est un mode de vie touchant du doigt les principes de base pour être en bonne santé :
- Il donne une vision **holistique** de la maladie, différente de la médecine moderne.
- Il cherche à tendre vers une qualité de vie en accord avec la **nature**, avec le **corps** et aussi l'**espace environnant**.

L'*hygiénisme* est l'art de se nourrir et de se soigner en harmonie avec les lois de la nature et par la bonne connaissance des aliments spécifiques à l'espèce humaine.

C'est dans cette recherche d'accomplissement, d'un désir d'aimer son corps, de l'aider à réaliser ses tâches physiologiques correctement, que l'hygiéniste va adopter quelques comportements de base, socle de pratiques encore plus profondes comme le **jeûne**, la **méditation**, au travers de certains principes biologiques comme la loi de l'homéostasie ou celle de l'**hormèse**.

L'hygiène vitale ou hygiène naturelle

L'hygiène vitale ou hygiène naturelle, enseigne la ***science de la santé*** par les ***méthodes naturels***. Cet art de vivre se fonde sur l'application dynamique équilibrée des facteurs de santé.

Elle enseigne à reconnaître et combler les besoins vitaux du corps et à coopérer avec le corps au rétablissement de ses équilibres. Elle propose un programme à la fois ***préventif*** et ***curatif*** de mise en forme. Elle favorise le fonctionnement optimal de l'organisme par ses diverses fonctions : alimentation, élimination, activité et repos.



LES BASES DE L'HYGIÉNISME

L'**hygiénisme** ne prétend pas intervenir directement sur la maladie et ses symptômes mais bien sur les **causes** de celle-ci. Il prend sa place à titre **préventif** en terme d'**hygiène de vie** et d'**alimentation**.

Cette **philosophie** ne se limite pas seulement à la dimension purement physique mais pousse la **globalité de l'être** beaucoup plus loin. L'Humain est complexe, ses <u>dimensions</u> sont donc très <u>vastes</u>. L'hygiénisme intègre donc le plan ***physique*** mais aussi ***psycho-émotionnel***, ***social***, ***environnemental***, ***énergétique*** et ***spirituel***. En découle alors 4 principes :

- **<u>Le vitalisme :</u>** c'est la capacité que le corps a à ***s'adapter***, à ***s'auto-guérir***, à **maintenir** un état de **santé stable**. C'est la force de vie, une ***force universelle intelligente***, qui anime chaque être vivant. C'est la **vitalité** qui permet à l'organisme de <u>fonctionner</u>, de se <u>réparer</u>, de se soigner, de se développer...et de guérir ! Il a un nom dans chaque culture, il peut être ***Prana*** (*Inde*), ***Chi*** (*Chine*), ***Ki*** (*Japon*), ***Pneuma*** (*Grèce Antique*) ou bien encore ***Nyama*** (*Mali*).

- **<u>L'humorisme :</u>** c'est la science des humeurs. Elle part du principe que la bonne **qualité** des **humeurs** (sang, lymphe, liquides extra et intracellulaires) est nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme. Si celles-ci sont altérées, surchargées par des ***matières toxiques*** (environnementales, alimentaires, liées au stress ou au déficit de sommeil), le ***terrain*** humoral est alors ***déséquilibré***, occasionnant une dégradation de la santé.

- **<u>Le causalisme :</u>** c'est un principe d'investigation visant à repérer les ***facteurs de causalité*** à l'***origine des troubles***, des symptômes. Il considère que toute manifestation du vivant dépend d'une cause. Donc si l'on souhaite que la manifestation se modifie, il faut alors <u>trouver</u> sa cause afin d'<u>agir</u> dessus.

- **<u>L'holisme :</u>** cest le fait de concevoir l'humain dans sa **globalité** ***somatique***, ***énergétique***, ***psychologique***, ***spirituelle*** et ***sociale***.

ORIGINES DE L'HYGIENISME ?



L'Hygiénisme est une conception simple et révolutionnaire de la santé, née aux États-unis au début du 19ème siècle, à l'initiative de médecins dissidents. Ses principes ont été affinés au 20ème siècle grâce au travail magistral du Dr ***Herbert Shelton*** (Dr en ***biologie*** et en ***philosophie***) qui a fait de toutes les connaissances scientifiques éparses une magnifique synthèse des lois de la vie.

L'hygiénisme nous permet de comprendre que : Tout est régi par des ***lois naturelles***. D'où l'importance de connaître les ***lois de la vie*** et celles qui régissent l'espèce humaine en particulier.

Dans la fabuleuse organisation de la vie interne cellulaire, il n'y a pas de place pour le hasard. En d'autres termes la théorie fataliste des microbes, virus, est une nouvelle démonologie insensée. Quant à la vaccination, elle est une nouvelle absolution illusoire. Notre organisme, et lui seul, possède la prérogative de nous sortir du ***désordre*** (maladie) par son propre pouvoir ***d'auto guérison*** sous réserve que l'on supprime l'origine du ***déséquilibre***. (→ **Principe d'homéostasie**)

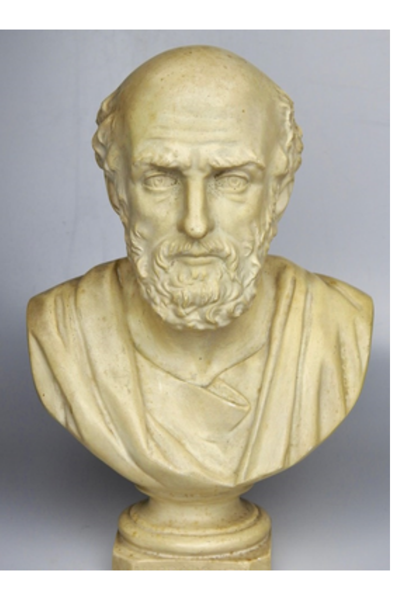
Il existe un lien de continuité et d'évolution entre les différents états pathologiques : aigus, chroniques et de dégénérescence. Contrairement à la médecine officielle qui traite les symptômes,

l'Hygiénisme nous dit : **" supprimer la cause et l'effet disparaîtra "**.

L'hygiénisme est donc un **enseignement** tiré directement de la **vie**, par l'**observation de ses Lois**. C'est le plus précieux bagage culturel auquel un homme sain d'esprit puisse rêver, car il permet de vivre ***libre*** et ***autonome*** de l'enfance jusqu'au soir de la vie. En un mot, c'est un véritable ***art de vivre***.

L'Hygiénisme enseigne les principes de base pour tous, mais chacun doit doser chaque facteur de santé selon son propre pouvoir d'assimilation pour devenir ainsi ***l'artisan de sa santé***.

1. L'HYGIÉNISME
S'INSPIRE DES PRINCIPES D'HIPPOCRATE ET A CRÉE LA NATUROPATHIE.



On dit qu'***Hippocrate*** est le **père de la médecine**. En fait, on doit comprendre qu'il était ***hygiéniste***, car il indiquait aux gens comment adapter leur hygiène de vie pour être en santé.

Il appliquait certains principes qui sont valables encore aujourd'hui, comme *« Que ton aliment soit ton remède. », « Collaborer avec le nature qui guérit. », « Ne pas nuire à l'action du corps. », « Respecter la fièvre. »...*

Il recommandait d'adapter son mode de vie à son type biologique : selon qu'on est bilieux, sanguin, lymphatique ou nerveux on doit avoir un mode de vie différent et personnalisé.

**Hippocrate, médecin grec de l'Antiquité (5e siècle av. J. -C.), avait affirmé la primauté de l'alimentation dans la santé :
« Que ton alimentation soit ta première médecine ».**

Il exigeait de ses étudiants qu'ils prononcent le « *serment d'Hippocrate* » qui est encore utilisé de nos jours. Ils juraient notamment d'enseigner les voies de la santé, de recommander un régime favorable, de s''abstenir de nuire, de ne remettre à personne du poison, d'exercer son art dans la pureté, l'honneur et la probité, de ne pas se laisser influencer par la soif du gain ou la recherche de la gloire, de taire les secrets qui leur sont confiés, de donner des soins gratuits à l'indigent, d'avoir le courage de douter de soi-même et de ne prendre pour leurs patients aucun risque qui mettrait leur santé en péril, d'apporter un réconfort, de se rappeller que prévenir vaut mieux que guérir.

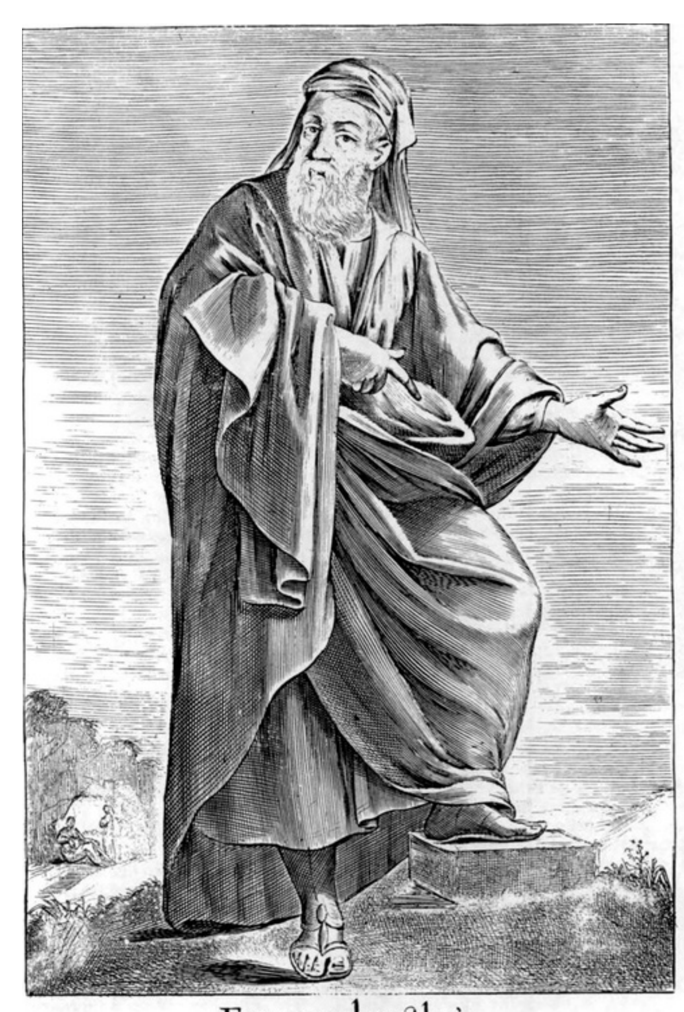
Née au États-Unis au 19ème siècle, l'hygiénisme se base sur les principes d'***Hippocrate*** (médecin de l'Antiquité Grecque 460-377 av J.C.). Il s'inscrit dans une démarche **globale**, c'est-à-dire la prise en compte de l'humain sur **tous les plans**. On peut considérer la philosophie **hygiéniste** comme l'art de se nourrir et de se soigner en lien direct avec les **lois de la nature**.

Hygiénisme et naturopathie

La naturopathie est un **descendant direct** de l'hygiénisme. Elle a intégré à cette philosophie des **outils supplémentaires** afin de faciliter l'accompagnement des usagers d'aujourd'hui. Pour autant, elle ne renie pas les fondements des hygiénistes, elle s'est simplement mise au goût du jour.

Elle est née d'un courant de médecin américains (*H.Lindhar*, *B.Lus* et *B.Jensen*). Au début des années 30. *Pierre Valentin MARCHESSEAU* et *André ROUX* posèrent les bases de la **naturopathie moderne** en France. Elle intègre alors des idées plus modernes et s'appuie sur des techniques dont elle connaît mieux les mécanismes (notamment grâce à la biochimie).

LES DÉBUTS DE LA MÉDECINE

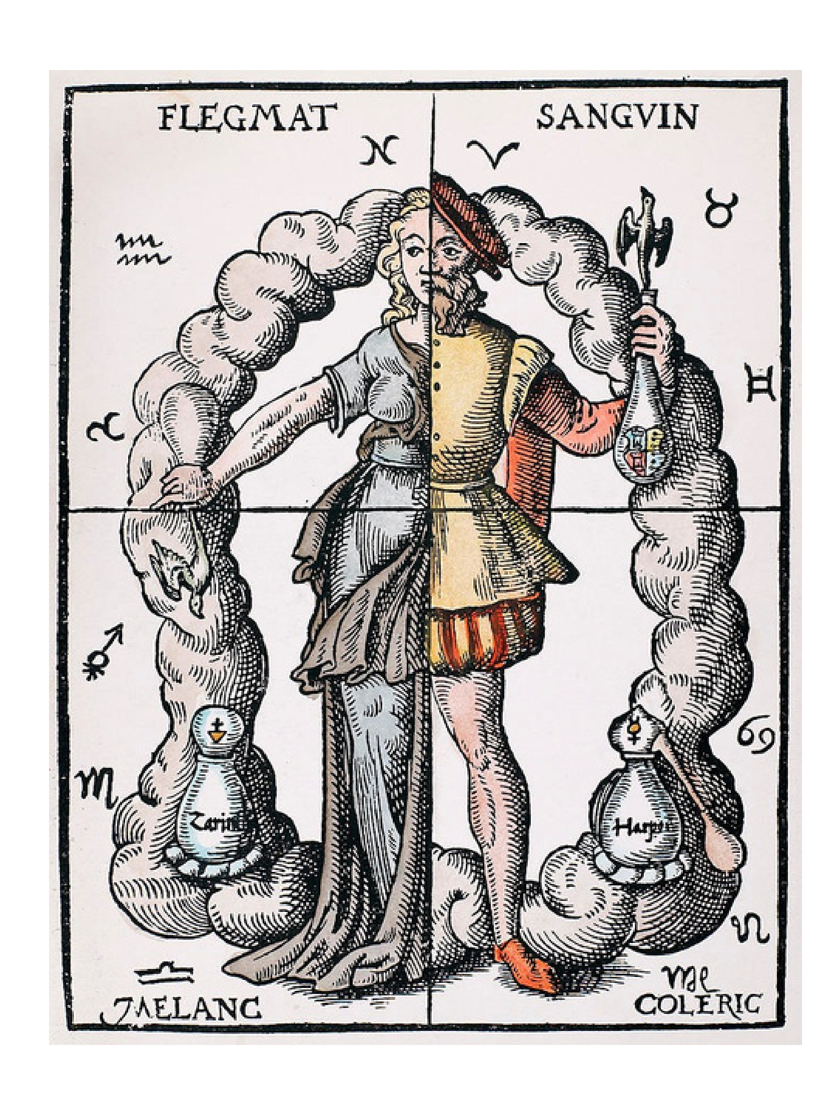

Empedocles.

*Contrairement à aujourd'hui, les savants étaient **pluridisciplinaires** et maitrisaient la science des astres, la philosophie, les mathématiques, l'énergie... Ils avaient conscience que tout était interconnecté. Pour comprendre les lois du vivant, ils passaient leur temps à observer la nature, le ciel, les animaux pour ainsi en faire des lois naturelles...*

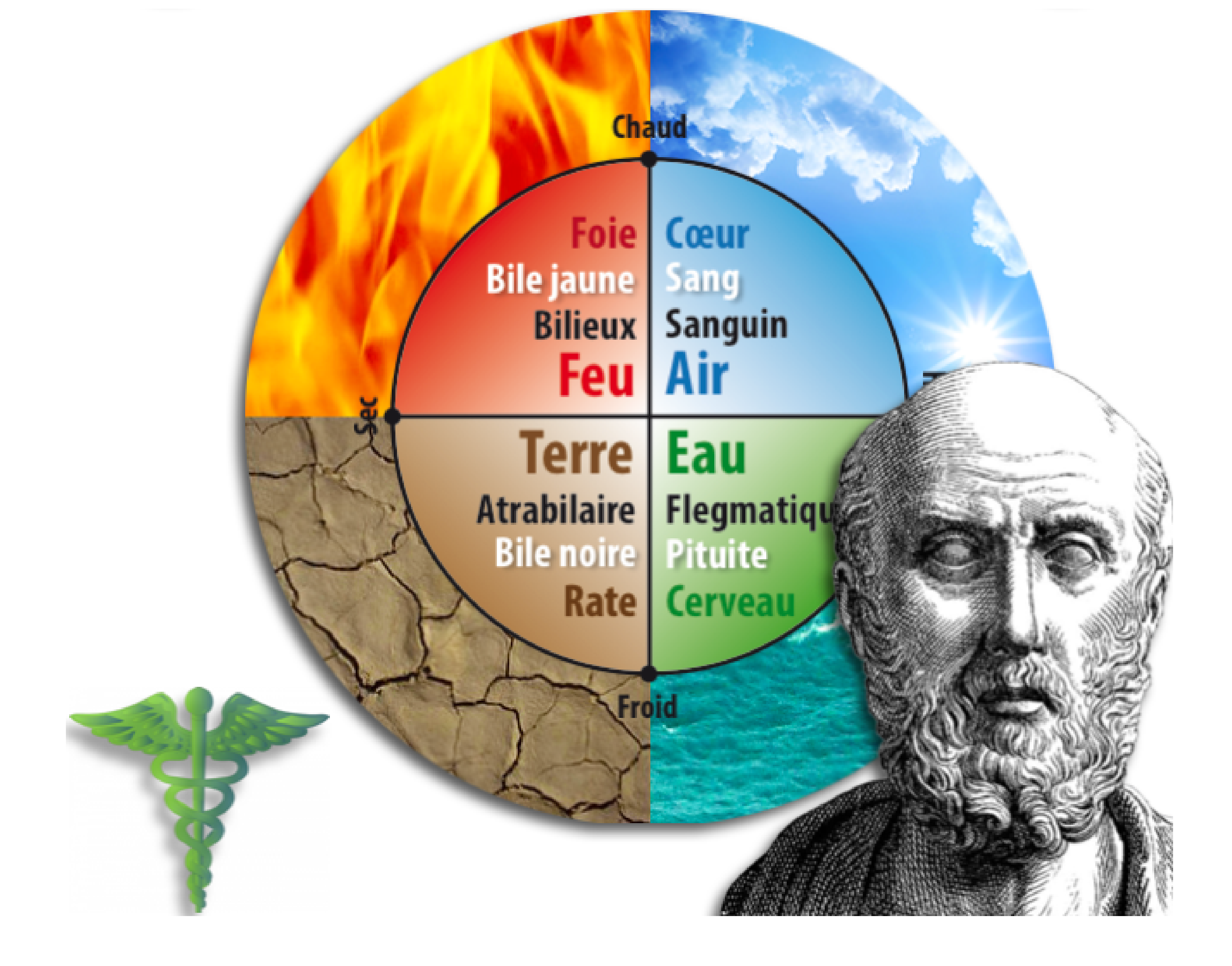
Pendant que les ***Chinois*** et les ***Indiens***, dès le 5ème siècle avant notre ère, consignaient dans leur traités les bases de leurs médecines respectives, les ***Grecs*** s'en préoccupaient aussi. On sait d'ailleurs qu'un échange de plantes médicinales existait déjà entre la *Méditerranée*, l'*Inde* et la *Chine*. Pour eux, le corps de l'homme - voire l'homme tout entier - était un grain d'univers, une parcelle du cosmos. L'homme était la reproduction minuscule de l'univers et représentait en petit ce qui existait en grand. Il était donc possible de mettre en évidence le ou les principes qui régissaient le macrocosme et le microcosme, ainsi que leur interactions réciproques. En *Chine*, pour la tradition *taoïste*, tout est en tout. Mais à ces conceptions d'un ***homme reflet de l'univers*** venait se greffer l'idée d'un état originel d'**harmonie** et d'**équilibre** qui serait perdu...

Une question d'équilibre

La maladie est alors perçue comme une ***rupture d'équilibre*** par ***excès*** ou par ***défaut***, une exagération des réactions de l'organisme par rapport à la normale. Quelque part, la maladie vient de l'***intérieur*** du sujet, de son ***tempérament***, de son ***thème astral***, de son ***milieu***, de son ***capital génétique***. En quelque sorte, chacun est responsable de la maladie qu'il génère. Un romancier va jusqu'à exprimer ainsi cette idée : *"Chacun a la maladie qu'il mérite"*. On retrouve cette représentation de la maladie comme phénomène lié à un déséquilibre interne dans les médecines traditionnelles ***chinoise*** et ***tibétaine*** soucieuses du maintien de l'***équilibre énergétique***, de même que dans la médecine ayurvédique ***indienne***, elle aussi préoccupée par la juste interaction et proportion des 3 humeurs dans le corps : <u>Vent</u>, <u>Bile</u> et <u>Phlegme</u>.



En occident, c'est principalement l'***harmonie*** ou la ***variation excessive des 4 humeurs et des qualités***, issue de la théorie d'*Hippocrate*, dont chacun serait constitué (<u>Sang</u>, <u>Phlegme</u>, <u>Bile jaune</u> et <u>Bile noire</u>) qui assure un bon état de santé ou provoque la maladie.



Hippocrate était très influencé par les conceptions de ***Pythagore*** (mathématicien, philosophe et thaumaturge) sur la mesure de l'***équilibre*** et de l'***harmonie*** propices à la santé du corps. Mais c'est surtout au philosophe ***Empédocle*** (490-435 av J.C.) - personnage étonnant présenté comme guérisseur de l'âme et du corps - qu'*Hippocrate* est redevable. Ce qui l'intéressait, lui et ses disciples, c'était de comprendre l'**origine** des maladies et les **dérèglements** du corps avec **méthode**.

Comme *Empédocle*, réussit-il à comprendre les principes qui régissaient tout ce qui existait dans l'univers ? Après de nombreuses observations, il constata qu'il y avait 4 substances immuables, racines de toutes choses : le ***feu***, l'***eau***, la ***terre*** et l'***air*** et 2 forces fondamentales : l'***attraction*** et la ***répulsion***, qu'il définit aussi en ***amour*** et ***haine***.

Un simple morceau de bois lui permit de vérifier sa théorie.

- S'il était ***lourd*** et ***solide***, c'est qu'il contenait l'élément ***terre***.
- Si quand on le chauffait, il ***perdait de l'eau***, c'est qu'il contenait aussi l'élément ***eau***.
- S'il dégageait de la ***fumée***, c'était à cause de l'élément ***air***.
- S'il produisait des ***flammes***, c'était grâce à l'élément ***feu***.

Ce qui était valable pour l'univers devait l'être pour le corps humain, partie intégrante de l'univers.

Hippocrate associa à ces 4 éléments fondamentaux, 4 qualités :	Il pensa alors que le corps était régi par 4 liquides (humeurs) :
• ***Sécheresse*** pour l'***air***,	• le ***sang*** fabriqué par le ***cœur***,
• l'***humidité*** pour l'***eau***,	• le flegme (ou ***lymphe***) par le ***cerveau***,
• ***chaleur*** pour le ***feu***,	• la ***bile jaune*** par le ***foie***,
• et ***froid*** pour la ***terre***.	• et la ***bile noire*** par la ***rate***.

Les fièvres et les maladies proviendraient donc d'un ***excès*** ou d'une ***diminution*** des ***qualités***, entrainant une altération des humeurs.

Il fut le 1er à découvrir les maladies saisonnières. Il prenait en considération la situation des lieux, la nature du sol, le mouvement ou l'amas des eaux, les exhalaisons de la terre, la position des montagnes, les saisons... Le médecin n'était pourtant qu'un ***imitateur de la nature*** et ***à son service***. Il savait qu'il ne devait pas empiéter sur ses fonctions, ni la troubler dans ses exercices.

C'est la nature qui guérit, tel est le grand principe d'Hippocrate.

Il sait par expérience qu'en cas de maladie violente, la nature fait elle-même la + grande partie de l'ouvrage : la cuire par la fièvre amenait une crise et l'expulsait. Il fallait donc qu'un malade passe par tous ces stades pour recouvrir la santé.

Il avait également déduit que les contraires se guérissaient par les contraires, voilà pourquoi la chaleur détruisait le froid et que le froid éteignait le chaleur.

Pour *Hippocrate*, la médecine était une addition de ce qui manquait, une soustraction de ce qui était superflu. ***Tout excès était ennemi de la nature***.

Ces théories d'*Hippocrate* ont pendant des siècles influencé la médecine occidentale. Au 18ème siècle, on peut encore lire, à l'article *"Médecine"* de l'Encyclopédie de *Diderot* et d'*Alembert*, sous la plume d'un rédacteur emporté par une admiration sans bornes pour le médecin Grec, cette métaphore cosmique : *"Hippocrate est l'étoile polaire de la médecine, on ne le perd jamais sans s'égarer"*.





2. L'HIGIÉNISME
S'INSPIRE DES MÉDECINES TRADITIONNELLES INDIENNES ET CHINOISES

En Ayurveda, de même que dans le plus moderne **hygiénisme**, l'accumulation des **toxines**, que l'on appelle « *ama* » est la **cause de toutes les maladies**. Le vocabulaire est différent, mais l'analyse est la même. Certaines substances ne sont pas complètement digérées, restent donc dans les intestins, où elles putréfient, fermentent, causant divers problèmes. L'Ayurveda considère l'être humain comme un tout, à considérer et traiter de manière **holistique**, physiquement, comme psychiquement et spirituellement.

L'Ayurveda originel part du principe que l'humain est physiologiquement un animal, avec un système digestif identique à celui des grands **primates***. Il est basé sur l'***alimentation vivante***, les ***plantes*** et les ***nettoyages*** (lavements).

L'Ayurveda actuel a conservé le ***nettoyage***, ce qui est déjà très important mais, influencé par la pression sociale, a peu à peu oublié le principe de l'*alimentation vivante*, la seule adaptée, qui est la base. (Cliquez sur la photo ci-dessous pour en savoir +)

* qui eux se nourrissent de cru : ***fruits***, ***feuilles*** et **racines tendres**.





L'ÉQUILIBRE DES ÉNERGIES, UN CONCEPT COMMUN À L'AYURVEDA, LA MTC ET L'HYGIÉNISME

La médecine ayurvédique, comme la médecine traditionnelle chinoise, a comme concept commun d'équilibrer les énergies :

- Le ***yin*** (eau) et le ***yang*** (feu) de la médecine chinoise.
- Le ***froid / chaud*** et ***humide / sec*** de l'Ayurvéda.

Ceci se retrouve dans l'***acide/base*** et l'***oxydant/réducteur*** de la chimie moderne (*Bioélectronique de Vincent*). Et c'est le même principe que l'on retrouve dans l'opposition entre ***acides*** et ***colles***. Il faut bien garder en tête que le fonctionnement vital normal engendre en permanence des déchets, acides et colles, que le corps est bien sûr à même de gérer, il est conçu pour.

Mais les problèmes surviennent lorsque les éléments extérieurs apportés (aliments ***transformés*** et ***cuits***) ne sont pas appropriés, et génèrent donc des quantités telles de **déchets** que le corps ne peut plus les traiter : il est débordé, et son énergie vitale n'est plus suffisante. C'est alors qu'il stocke sous forme lyophilisée ces éléments qu'il ne reconnaît pas et dont il ne sait que faire.

La conduite adéquate pour une bonne santé serait donc de ***supprimer la cause 1ère du déséquilibre*** et de ***manger vivant***.



BÉCHAMP VS PASTEUR

La gue-guerre entre ***Vaccins*** et ***Immunité naturelle*** vient des différentes approches scientifiques et médicales de *Pasteur* et *Béchamp*.

A la fin du 19ème siècle, la médecine allait faire un choix décisif entre 2 grandes figures du moment ***Béchamp*** ou ***Pasteur***.

Pasteur a longtemps été chahuté par le monde médical car lui-même n'était ni médecin ni physiologiste mais chimiste. Les idées pasteuriennes triomphèrent surtout et avant tout parce que cet homme était un fantastique ***homme des médias*** et qu'il sut en jouer pour faire triompher ses idées. Ses discours ont totalement occulté ceux de **savants extraordinaires** comme ***Antoine Béchamp***, ***Claude Bernard***, ***René Quinton*** qui lui étaient contemporains.

- Les thérapies liées au ***« milieu intérieur »*** et qui consistaient à ***renforcer*** et ***générer la résistance*** furent occultées et rejetées au profit de celles du ***« milieu extérieur »***.
- Avec ***Pasteur*** les maladies venaient de micro organismes ***externes***, les thérapies à base de *sulfamides*, d'*antibiotiques*, de *sérum* et *vaccins* devaient dominer le marché.

Béchamp et ***Pasteur*** qui étaient contemporains, s'opposèrent farouchement pour défendre leurs théories bactériennes devant les milieux scientifiques de l'époque.

- *Pasteur* défendait la théorie selon laquelle toute maladie infectieuse était causée par des micro-organismes invariables dans leur forme et qui se développaient à l'extérieur de l'organisme, le milieu intérieur de tous les organismes vivants étant stérile.
- *Béchamp* voyait à la maladie une origine interne, et affirmait que toute matière organique est sujette à des modifications naturelles dues à des processus normaux de fermentation. Ces processus provoquent, dans des conditions pathologiques, le développement des ***mycrozomas*** et aboutissent à la formation de bactéries ayant des propriétés de putréfaction et de fermentation.

Antoine Béchamp découvrait, à la suite de travaux expérimentaux et d'observations minutieuses, que toute cellule animale ou végétale était constituée de petites particules capables, sous certaines conditions, d'évoluer pour former des *bactéries* qui continuent à vivre après la mort de la cellule dont elles provenaient. *Béchamp* appela ces petits éléments autonomes, des « *mycrozimas* ».





" Le microbe n'est rien, le terrain est tout ". En effet, le microbe n'est pas un ennemi mais un agent nettoyant régulateur. Si le terrain est toxique, le microbe se charge de s'en débarrasser tout seul. Cela suit les lois naturelles du vivant décrit par *Hippocrate*.

Béchamp (1816-1908) a démontré que la maladie provoquait des germes ; *Pasteur* a annoncé que ses études prouvaient que les germes causaient des maladies.

La théorie des germes de la maladie de *Pasteur* a donné naissance à l'ère *pharmacologique*. Si la médecine avait adopté la théorie des germes de la maladie de *Béchamp* et les travaux ultérieurs des Drs *Brewer*,

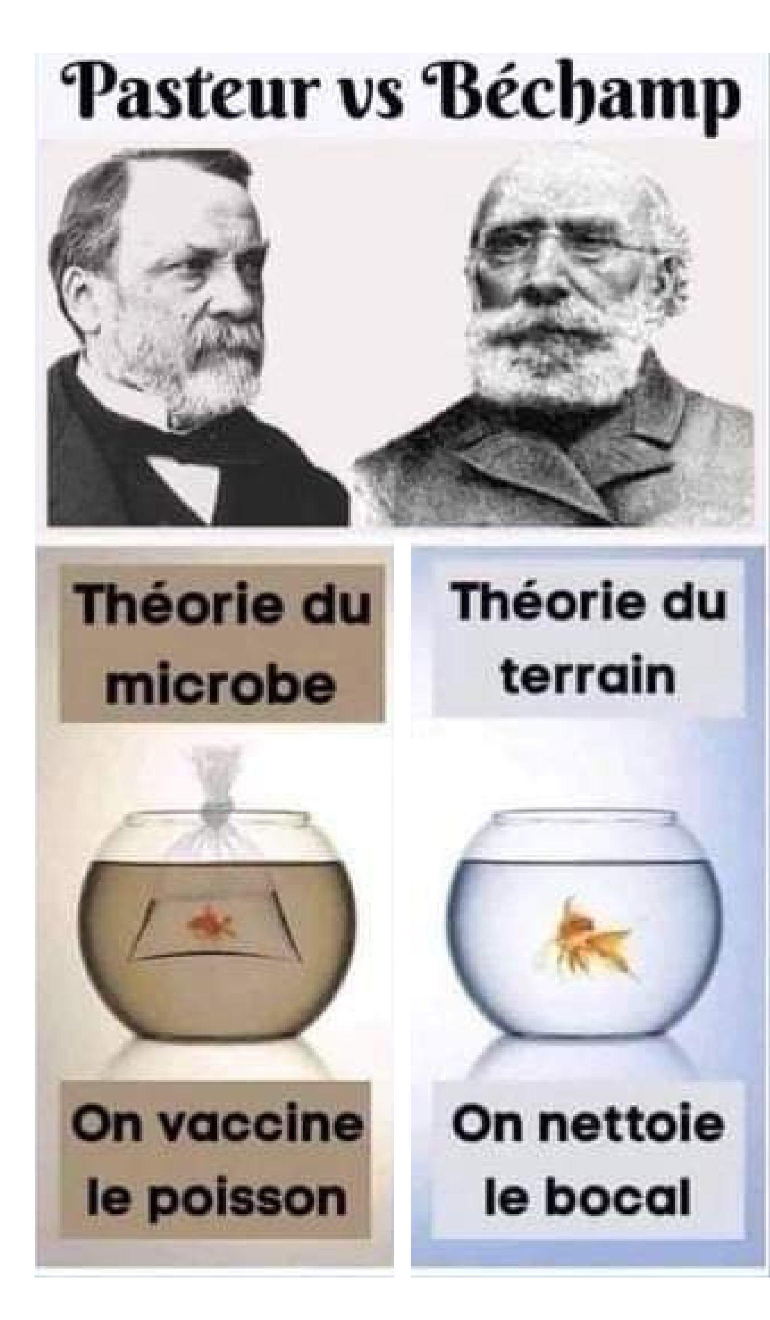
Warburg, *Pauling* et tant d'autres, il serait de notoriété publique que les symptômes de la maladie soient prévenus ou inversés par la nutrition au niveau cellulaire.

" Si les germes sont des attaquants externes qui envahissent le corps, alors nous pouvons développer et commercialiser un arsenal infini d'armes pour les tuer. Mais, si les dommages ou le déséquilibre avec le corps causent des germes, alors nous devons simplement rétablir l'équilibre pour éliminer les conditions sur lesquelles les germes se nourrissent."

Au lieu d'introduire du poison, nous aurions eu besoin d'introduire uniquement les éléments naturels manquants.

- Indifférent à l'ambition personnelle, ***Antoine Béchamp*** Dr en Sciences, en médecine, en chimie, et en pharmacie était modeste et confiant, sincère et enthousiaste, pénétré de l'idée du devoir, de la recherche, de la vérité et de la nécessité de la dire. Il négligera toujours toute publicité, et ne fera aucun effort pour rechercher des relations influentes.
- ***Pasteur*** lui, était un homme médiatique, arriviste et sans scrupule, génie de la publicité et des relations publiques.

En 1900, ***Béchamp*** s'était un jour indigné en ces termes : *"Je suis le précurseur de Pasteur comme le volé est le précurseur de la fortune du voleur heureux et insolent qui le nargue et le calomnie"*...
Pourtant, sur son lit de mort, ***Pasteur*** aurait reconnu la pertinence des travaux de son rival en énonçant cette phrase célèbre : *"Béchamp avait raison, le microbe n'est rien, le terrain est tout"*.



Malgré l'importance des travaux de Béchamp, la grande majorite des microbiologistes du début du 20ème siècle furent influencés par les travaux de *Pasteur*, et la doctrine du monomorphisme microbien est celle qui domine encore actuellement la pensée scientifique de la bactériologie modeme.

"C'est la santé de la cellule qui est importante, pas les germes."

Aujourd'hui, les germes sont importants et la santé de la cellule si peu importante qu'aucune université ne s'y consacre, alors que des milliards sont investis pour tout savoir sur les germes et en cela nous réussissons ; pourtant nous ne savons même pas comment décrire la santé, sinon comme l'absence de maladie. Un monde vraiment déroutant, délibérément maintenu ainsi.

C'est pourquoi, aujourd'hui :
- La médecine moderne défend l'approche ***Pasterienne***.
- Les médecines douces défendent l'approche d'***Antoine Béchamp*** plus en accord avec les principes d'***Hippocrate*** et des médecines traditionnelles ***Indienne*** et ***Chinoise***.

IMMUNITÉ NATURELLE

VS

IMMUNITÉ VACCINALE





